



GUY OUELLETTE

Député de/M.N.A. for Chomedey
Président de la Commission des institutions /
Chair of the Committee on Institutions

Bureau de circonscription
4599, boul. Samson, bureau 201, Laval, Qc H7W 2H2
tél. : 450-686-0166 | Téléc. : 450-686-7153
gouellette-chom@assnat.qc.ca



Fayçal El-Khoury

Member of Parliament / Député
Laval—Les Îles / Laval—Les Îles

Faycal.El-Khoury.C1@parl.gc.ca

Circonscription
674, place Publique, bureau 200
Laval, (Québec) H7X 1G1
Tél. : 450 689-4594; Téléc. : 450-689-5092

La pharmacie de la Résidence des Philanthropes



Francis Shefteshy
Pharmacien-propriétaire
450 902-0414 Affilié à

Vous servir est un plaisir
Venez nous rendre visite!

Nos prix sont compétitifs et comparables aux grandes chaînes.
C'est garanti!

NOS PRODUITS ET SERVICES

Pharmaciens toujours disponibles pour vous écouter,
vous renseigner et vous conseiller.

Vaste gamme de produits d'hygiène et de soins personnels

Produits naturels

Dosettes ou Preci-Pack disponibles sur demande et sans frais additionnels

**Sur demande, tout produit peut être commandé
et reçu dans les 24 à 48 heures.**

LIVRAISON GRATUITE

Service d'urgence

Journal Le Phil

Au fil des communications internes
Comité loisirs Résidence Philanthropes

VOLUME 8 NUMÉRO 2

MARS 2018

LE CHOCOLAT

Ce soir-là l'air était doux, et saturé d'une odeur chaude et sucrée, ce qui me fit penser au magasin du coin où le chocolatier, que je connaissais bien, était en plein travail. Je décidai donc d'y entrer et de me gâter un peu.

Monsieur Castellan me salua et me dit qu'il était en train de torréfier des fèves de cacao. Cet homme, est l'un des rares chocolatiers à torréfier son propre cacao. Il détient la maîtrise du processus, qui lui permet de créer des chocolats exceptionnels.

Le cacao a fait beaucoup de « Le cacaoyer est « la catin » du monsieur Castellan, dans ses des variétés se distinguant des particulière. Il faut ajouter parfois...



chemin à travers les âges. monde végétal », explique mots. Voilà pourquoi, il existe autres, par une saveur très aussi quelques surprises

Saviez-vous que le chocolat est une source de substances qui confèrent au thé et au vin rouge leurs précieuses vertus? Incroyable mais vrai! De nombreuses études portent sur les bienfaits du chocolat pour la santé et, il existe également un lien entre les flavonoïdes et un risque moindre de souffrir de maladie cardiovasculaire.

Oui, le chocolat nous transporte avec sa douceur, son potassium, son magnésium, son calcium et j'en passe peut-être, mais il faut savoir aussi le déguster... sobrement!

Rose-Marie Aubé

Pourquoi choisir la Coopérative funéraire du Grand Montréal ?

- 1 - Le respect de votre budget
- 2 - Des services de qualité
- 3 - Une entreprise québécoise qui s'approvisionne ici
- 4 - Des valeurs coopératives



2000, rue Cunard, Laval
450 934-9808
cfgrandmontreal.com

LAVAL
RIVE-SUD
MONTRÉAL



Mot de Denise

► DEUX DÉPARTS QUI NOUS ATTRISTENT

Et oui, c'est avec une grande tristesse que nous avons été informés que Gérard Cantin, vice-président aux activités culturelles et Claudette Bastien, responsable de l'artisanat, nous quitteront avec la venue du printemps.

Je me souviendrai longtemps de nos baignades journalières et des jassettes que nous avons eues lors de ces rencontres matinales.

Claudette, tu laisseras un grand vide au niveau de l'artisanat mais je suis assurée que les personnes qui vont te succéder, sauront relever le défi qui les attend. Un grand merci pour le travail accompli par Claudette et Gérard. Nous apporterons tout notre soutien aux personnes qui vous remplaceront pour la suite des choses.

Bonne chance et ne nous oubliez pas. Pourquoi ne pas revenir nous voir à l'occasion d'un souper et nous vous attendons tous les deux pour le souper des bénévoles. **Merci!**

► PETIT-DÉJEUNER DU 11 FÉVRIER 2018

Vous n'êtes jamais venu à nos petits-déjeuners mensuels? Vous manquez une belle occasion de faire la connaissance de vos voisins immédiats ou non.

Le 11 février dernier, ce furent 111 personnes qui y participèrent et on peut considérer qu'il s'agit là de notre record d'assistance.

Pour souligner la Saint-Valentin, il y avait du jus d'orange, une salade de fruits, des raisins et un cœur en chocolat pour chacun des convives. À cette occasion, plusieurs personnes arboraient une blouse ou un chandail rouge. Ce fut une très belle rencontre.

N'oubliez pas de venir à notre prochain rendez-vous, le **11 mars** prochain, vous êtes tous les bienvenus.

suite à la page 9

Gilles Robin chez Groupe Voyages Québec

vous présente sa

Programmation « Voyages courte durée »

ÉTÉ 2018

50 départs, dont 20 d'une journée, à la demande générale

Tous mes circuits ont un guide-accompagnateur

Liste des départs et itinéraires détaillés sur demande

À NOTER

Ma magnifique brochure de 195 pages 2018/2019

est maintenant en circulation

Sur demande : livraison à votre Résidence

Gilles Robin, service aux aînés
514 952-9633

Permis du Québec

Le technophile

Applications pratiques sur votre tablette

Voici quelques applications pratiques et divertissantes qui peuvent être installées sur votre tablette via Apps Store (Apple) ou Play Store (Androïd).



Pages Jaunes Canada

Trouvez les numéros de téléphone de personnes ou d'entreprises. Vous pouvez aussi retracer une personne avec le numéro (recherche inversée).



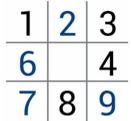
Convertisseur d'unités

Très pratique pour convertir les unités de longueur, de poids, les devises, etc.



Solitaire

Une multitude de jeux de cartes sont aussi disponibles comme : *Spider*, *Freecell*, etc.



Sudoku

Un excellent moyen pour exercer le cerveau.



Scrabble

Jouez en solo ou avec vos amis Facebook. Une belle façon de vous stimuler les méninges.



Pro des mots

Composez des mots avec les lettres déployées.

Cours pour tablettes

13 mars – Photos iPad (Apple)

On peut consulter l'horaire au niveau P-3

20 mars – Google photos

Inscription nécessaire

Jean-François Vigneault tél: 6-1045
jfvigneault20@gmail.com

Anniversaires

Nous avons tous quelque chose à célébrer les uns après les autres, année après année..., et c'est notre anniversaire!



MARS

- 1^{er} M^{me} Yvette Brunelle
- 5 M^{me} Micheline Côté
- 6 M. Alain Leduc
- 13 M^{me} Danielle Bibeau Labbé
- 16 M^{me} Cécile Caron
- 17 M^{me} Manon Vincent
- 19 M^{me} Marthe Michon
- 19 M^{me} Yolande Stranzl
- 24 M. Roger Brossard
- 24 M^{me} Françoise Touchette
- 30 M^{me} Janine Deschamps
- 30 M. Romain Héroux
- 30 M. Roger Loiselle

Félicitations

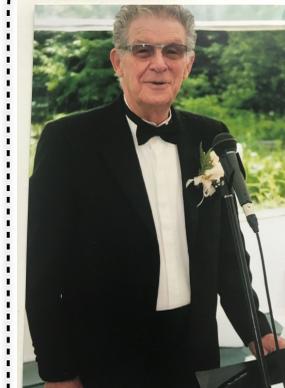
Nos plus sincères félicitations à Robert Doré et Danielle Gagné pour leur union, célébrée le samedi 24 février dernier.



Nous leur souhaitons tout le bonheur du monde.

Suzanne Doré

Décès



Nous déplorons le décès de monsieur **Léo Deschamps**, survenu le 3 février dernier. Qui n'a pas apprécié son humour, lors d'une activité

quelconque, comme le scrabble, lors d'un souper ou d'une autre activité ? Sa douce épouse Janine était souvent son souffre-douleur.

Nos plus sincères condoléances à Janine, à ses enfants ainsi qu'aux membres de sa famille.

Tournoi de fléchettes 9 février 2018

Constatant une grande amélioration survenue dans l'habileté et la précision de plusieurs joueurs depuis le début de la saison, les responsables des fléchettes ont eu l'idée d'organiser un tournoi en double-mixte.

Huguette et Maurice avaient pressenti l'engouement de tous car, en quelques minutes, les feuilles d'inscriptions étaient complètes. Les seize équipes participantes furent sélectionnées au hasard par les responsables.

À 10 h, le vendredi 9 février 2018, débutait donc le premier tournoi de fléchettes aux Philanthropes. L'horaire prévu fut très bien respecté, avec pause à l'heure du midi, pour se terminer à 15 h 30.

Tout au cours du tournoi, nous avons entendu des oh!, des ah!, des bravos et des applaudissements de partout dans la salle. Puis, des champions furent couronnés : **Claire Couturier et Yvon Maurais**.

Nos félicitations aux gagnants ainsi qu'aux finalistes, **Mireille Beauregard et Robert Stevenson**, ce dernier ayant remplacé **Jean-Paul Turcotte**, à la 3^e ronde.

Un merci à Jean-Luc pour les photos, à Réjean pour ses annonces aux participants et surtout un grand merci à Huguette Théberge et à Maurice Dumas pour leur dévouement comme responsables de l'activité.



Huguette Théberge, Claire Couturier et Yvon Maurais

*André Cloutier, vice-président
aux activités sportives*

PRÉSENTS LORS DE LA PRISE DE LA PHOTO : André Cloutier, Geneviève Cloutier, Carole Roy, Yvon Maurais, Claire Couturier, Réjean Pitre, Huguette Théberge, Fernand Poitras, Lorraine Poitras, Diane Legris, Maurice Dumas, Mireille Beauregard, Jean-Paul Turcotte, Lisette Stevenson, Robert Stevenson et Louise Bigras.



Mot de Denise, suite

► COMITÉ DES LOISIRS – REEMPLACEMENT

Oyez! Oyez! Bonnes gens, avec le départ de notre ami Gérard Cantin, le Comité des loisirs est à la recherche d'une personne pour terminer le mandat de celui-ci qui prendra fin en juin 2019. Gérard était notre vice-président aux activités culturelles qui comprennent : l'Artisanat, l'Apéro musical, la Bibliothèque, le Cinéma et les Spectacles, l'Horticulture et la Sculpture. Les personnes intéressées à effectuer ce remplacement peuvent me contacter au 6-1188 ou par courriel à denmord@yahoo.ca.

Je profite de l'occasion pour vous informer qu'en juin prochain, quatre postes seront en élection. Nous vous donnerons les détails pour poser votre candidature dans le Phil d'avril.

► LES PORTES... ET LES CARTES D'ACCÈS

Je vous rappelle que dans un bulletin précédent, j'avais donné un truc pour ne jamais oublier sa carte d'accès.

Il suffit, lorsque vous sortez de votre appartement, d'insérer la carte, exactement comme lorsque vous arrivez, puis de tourner la poignée et de refermer **tout doucement** la porte en la retenant. Cela vous permettra de ne jamais oublier votre carte d'accès et d'éviter de causer une attaque cardiaque à vos voisins, par le bruit d'une porte qu'on laisse se refermer toute seule. Nous vivons en société, prenons grand soin de nos voisins; ils nous le rendront bien à leur tour le jour venu.

Denise Morin

PENSÉE

L'Amour est magique.
C'est une langue que le sourd
peut entendre,
Un coucher de soleil que l'aveugle
peut admirer,
Une chanson que le muet
peut entonner.

ET LE SIROP D'ÉRABLE

En mars, la cabane à sucre redevient le lieu d'un petit laboratoire, où l'on est très attentif au sirop bouillonnant!

Pour quelques semaines, la cabane s'anime pour faire en sorte que l'on puisse se sucrer le bec de diverses façons.

Pensons au délicieux réduit qu'il faut rafraîchir un peu, pour ne pas se brûler la langue! Et puis, la tire sur la neige que l'on déguste dehors, avec de grands sourires de complaisance!

Donc, après avoir testé la douceur du chocolat, laissez-vous gâter par le délicieux sirop d'érable qui rend la table très invitante! À votre santé!

Rose-Marie Aubé



Message de l'Association des Résidents

L'Association des Résidents du Philanthrope tient à remercier Jeannine Collet-Simard qui était responsable du dossier d'échéancier des travaux et Estelle Lamanque qui s'occupait du dossier de récupération. Ces deux personnes ont travaillé avec beaucoup d'acharnement pour le mieux-être des résidents.

En mon nom personnel et en celui des membres du conseil d'administration, nous tenons à leur dire toute notre appréciation pour le magnifique travail accompli et nous leur souhaitons le meilleur des succès dans les futurs projets qui les attendent.

Fernand Lanctôt, président

L'équipe du Phil

Monique Couturier, responsable
Rose-Marie Aubé, rédaction et correction
Yvan Mongrain, publicité
Jean-Luc Major, collaboration à la rédaction
Pauline Rousseau, distribution

Micheline Gagné et *René Dufort*, distribution
Lucienne Voyer, lien avec le Comité des loisirs
Denise Morin, présidente Comité des loisirs
Andrée Vaudry, trésorière, Comité des loisirs

DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER LES TEXTES, CE JOURNAL UTILISE LE GENRE MASCULIN.

DATES À RETENIR

- ☑ **3 mars, 18 h**
Souper mi-saison
- ☑ **11 mars, de 9 h à 11 h**
Petit-déjeuner
- ☑ **11 mars, 13 h**
Abat/9 - Salle de quilles
- ☑ **15 mars, 16 h**
*Apéro musical
au Centre communautaire*

Apéro musical

Venez vous joindre à nous pour chanter en groupe de belles chansons qui vous rappellent des moments de votre jeunesse.

L'apéro musical du 15 février, sous le thème de l'amour et de l'amitié, que nous avons vécu le lendemain de la Saint-Valentin, a plu aux participants. Les gens ont adoré les chansons que nous avons choisies.

Alors on vous attend le 15 mars, à 16 heures dans la salle du centre communautaire.

Merci aux habitués qui profitent de cette occasion pour s'amuser tout en chantant. Pourquoi ne pas vous offrir une heure de détente entre amis, tout en savourant votre apéro préféré? À bientôt!

André Thibodeau



Mercredi - 19 h 30
responsable Lucette Pelland

7 mars - « **Merveilleux** » - Drame É.-U.
avec Julia Roberts, Jacob Tremblay, Owen Wilson

14 mars - « **Différent, tout comme moi** »
Drame Grande Bretagne, avec Greg Kinnear, Jon Voight, Renée Zellweger

21 mars - « **Marshall, la vérité sur l'affaire Spell** » - Drame biographique É.-U.
avec Kate Hudson, Chardwick Boseman, Josh Gad

28 mars - « **L'heure la plus sombre** » -
chronique biographique de Winston Churchill de Grande Bretagne, avec Gary Oldman, Ben Mendelsohn, Lily James

=====
Jeudi - 19 h 30
responsable Claude Ouellette

1^{er} mars - Opéra **La Bohème de Puccini**
Netrebko - Villazon

8 mars - **Yanni Voices** (Live in Concert)

15 mars - **Un violon sur le toit**

22 mars - **Cirque du soleil**
« Nouvelle expérience »

29 mars - 1- **Andrea Bocelli**
« Concerto-One Night in Central Park »

2- **Requiem** de Mozart



Réflexion faite !

Comme c'est bête de mourir!

J'ai un ami. On dit qu'il va mourir bientôt.
Bientôt! Ce sera son tour, on ne sait pas trop quand.
J'imagine une longue route, pénible, ardue.
Attente poussiéreuse, nébuleuse, torride.
Mais, on garde espoir en récitant Lamartine :

« Elle, son épouse, pleure souvent, je pense.
Et lui, il dort beaucoup ces jours-ci.
Au début, on attend, près de lui,
En colère peut-être. Je ne sais pas.
La mort, est-ce une route lointaine sans fin visible?
Même entouré, meurt-on solitaire?
Je n'ai jamais effleuré la mort, consciemment.
Pour les vivants, on se résigne en se disant
Que ce n'est pas original de mourir.
C'est d'un commun effarant, ridicule stupide.
Après tout, le temps de mourir, c'est pour tout le monde.
Pour nous, ce sera plus tard!
Pas pour bientôt, peut-être, mais qui sait?

La vie n'est pas une course puisque la ligne d'arrivée diffère pour chacun de nous.
Et si on l'aperçoit, on n'y croit pas, on se convainc que ce n'est pas la nôtre.
Parfois, elle est là, tout de suite devant nous, sans prévenir.

Plus on s'approche du fil d'arrivée, plus il s'éloigne, mais la distance qui nous sépare de lui rétrécit sans cesse. Irrémédiablement, nous franchissons notre seuil et puis, plus rien. Les autres concurrents sont étonnés de ne plus nous voir. »

Jean-Luc Major - jeanlucmajor@gmail.com

Artisanat

Un dernier mot avant de partir car à la fin du mois de mars, je serai déménagée.

Un départ entraîne souvent du renouveau, comme c'est le cas ici, puisque **Nicole Pétel** et **Denise Hogue** prendront la relève. Les choses se feront différemment mais continueront, grâce à elles. **MERCI** Nicole et Denise d'assurer la continuité.

MERCI à vous toutes, mesdames, pour tout le travail accompli dans la bonne humeur.
MERCI pour tous les bons moments que nous avons vécus durant ces quatre années de bénévolat. Les dîners que nous partagions chaque troisième jeudi du mois, avec nos taquineries et nos éclats de rire, feront désormais partie de mes bons souvenirs.
Vous tenez une grande place dans mon cœur.

Je vous laisse sur les paroles de « Chanson de l'adieu » d'Haraucourt qui traduisent bien mon sentiment à la veille de mon départ.

« **PARTIR, C'EST MOURIR UN PEU,
C'EST MOURIR À CEUX QU'ON AIME;
ON LAISSE UN PEU DE SOI-MÊME,
À TOUTE HEURE ET DANS TOUT LIEU...
PARTIR, C'EST MOURIR UN PEU. »**

J'aurai, c'est certain, « l'âme à la tendresse » en pensant à vous toutes.

Claudette Bastien

Bibliothèque

Prenez-note du changement d'heure d'ouverture de la bibliothèque les jeudis soirs.

Avant : ouverture de 19 h à 20 h

Maintenant : ouverture de 18 h 30 à 19 h 30

«Allez voir le monde de plus près»

200 forfaits distincts couvrant quatre continents

40 croisières – groupe et circuits Europe traditionnels

Mes «voyages courte-durée à la portée de tous».....

50 départs dont 20 d'une journée au Québec et en Ontario

76 départs en direction des États-Unis

Guides-accompagnateurs en FRANÇAIS

Ma brochure 2018/2019 de 195 pages déjà en circulation

Itinéraires détaillés sur demande

Gilles Robin chez Groupe Voyages Québec

514-952-9633

La reconnaissance de la différence